



AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



Usługa - Kurs Trenera Personalnego oraz Instruktora Fitness PRO GOLD

Numer usługi 2025/04/02/16850/2664928

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 21.06.2025 do 05.07.2025

4 980,00 PLN brutto

4 980,00 PLN netto

118,57 PLN brutto/h

118,57 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Treningu Personalnego oraz specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	13-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	42

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w roli trenera personalnego oraz instruktora fitness. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Trener.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza teoretyczna z zakresu anatomii i fizjologii	Rozróżnia struktury anatomiczne i ich funkcje	Test teoretyczny
	Charakteryzuje procesy fizjologiczne i ich wpływ na trening	Test teoretyczny
Zasady układania planów treningowych	Projektuje indywidualne plany treningowe zgodnie z celem klienta	Test teoretyczny
	Uzasadnia wybór ćwiczeń i metod treningowych w zależności od poziomu zaawansowania	Test teoretyczny
Technika wykonywania ćwiczeń	Demonstruje prawidłową technikę podstawowych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Monitoruje technikę klienta i koryguje ewentualne błędy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Metodyka prowadzenia zajęć grupowych (dla instruktorów fitness)	Organizuje zajęcia grupowe zgodnie z zasadami treningu	Test teoretyczny
	Kontroluje dynamikę grupy i monitoruje zaangażowanie uczestników	Test teoretyczny
	Definiuje zasady zdrowego odżywiania w kontekście treningu	Test teoretyczny
Dietetyka i suplementacja w treningu	Uzasadnia dobór suplementów w zależności od celu treningowego	Test teoretyczny
Komunikacja i motywacja klientów	Charakteryzuje techniki motywacyjne i ich zastosowanie	Test teoretyczny
	Monitoruje postępy klienta i dostosowuje sposób komunikacji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Bezpieczeństwo i przeciwdziałanie kontuzjom	Rozróżnia potencjalne zagrożenia i organizuje bezpieczne warunki treningu	Test teoretyczny
	Nadzoruje stosowanie zasad pierwszej pomocy w nagłych przypadkach	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Umiejętność pracy z osobami o specjalnych potrzebach (np. seniorzy, osoby z kontuzjami)	Planuje treningi dostosowane do specyficznych potrzeb klienta	Test teoretyczny
	Kontroluje poprawność wykonywania ćwiczeń przez osoby o ograniczeniach fizycznych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Prowadzenie własnej działalności w branży fitness	Projektuje strategię biznesową i model działalności	Test teoretyczny
	Organizuje promocję swoich usług na rynku fitness	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, zawiera potwierdzenie.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, zawiera potwierdzenie.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, zawiera potwierdzenie.

Program

Trener Personalny:

TEORIA

Definicja trenera personalnego – korzyści i rola trenera,

Rynek fitness dzisiaj i wczoraj, najnowsze tendencje na siłowniach,

Wywiad z klientem, spersonalizowany plan treningowy,

Anatomia , fizjologia, biochemia, biomechanika,

Teoria sportu i treningu sportowego-mezocykle, makrocykle i mikrocykle

Formy treningowe: cross, taśmy, kettle, hit, cardio,

Trening siłowy i funkcjonalny, rola tlenu podczas wysiłku fizycznego,

Dieta i suplementacja, prawidłowe nawyki żywieniowe,

Analiza składu ciała TANITA, OMRON – specyfikacja sprzętu i częstotliwość analiz,

Archiwizowanie sukcesów podopiecznych,

Marketing, pozyskiwanie klienta, budowanie własnej marki.

PRAKTYKA

WSTĘP I UZUPEŁNIENIE TRENINGU

Rola i rodzaje rozgrzewki w treningu,

Strefy tętna,

Wysiłek tlenowy i beztlenowy, interwał,

Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe z wałkiem i innymi przyborami,

DIAGNOSTYKA I TESTY FMS

Wstępna ocena klienta,

Testy funkcjonalne,

Testy mobilności,

Dobór aktywności fizycznej pod kątem predyspozycji Klienta,

RODZAJE CYKLI TRENINGOWYCH

Mikrocykle

Makrocykle

Mezocykle

RODZAJE POPULARNYCH TRENINGÓW

Trening funkcjonalny, przykłady ćwiczeń,

Trening obwodowy, przykłady ćwiczeń,

Trening siłowy baza ćwiczeń (przysiad, martwy ciąg) – przykłady,

Trening nóg i pośladków przykłady,

Podstawowe ćwiczenia na: taśmy i kette, piłki gimnastyczne,bosu,sandbagi gimnastyczne,gumy/ekspandery,

Ćwiczenia wielostawowe z obciążeniem własnego ciała – przykłady,

ROZPISANIE TRENINGU – PROGRAMOWANIE

Budowa jednostki treningu personalnego – planowanie i programowanie ćwiczeń,

Progresje i regresje ćwiczeń,

ROZPISANIE DIETY

Wywiad dietetyczny,

Dopasowanie diety przy wybranych chorobach,

Rola i działanie istotnych suplementów diety,

Obliczanie zapotrzebowania białka i kaloryczności do określonego celu

MARKETING TRENERA PERSONALNEGO

Budowanie własnej marki i wizerunku,

Komunikacja z klientami

Instruktor Fitness:

SPRAWY ORGANIZACYJNE:

- ✓ wzajemne poznanie, wstępna rozmowa o doświadczeniu w branży fitness i oczekiwaniach względem kursu,
- ✓ przedstawienie planu kursu instruktora fitness,
- ✓ organizacja procesu dydaktycznego, terminy i godziny zajęć,
- ✓ warunki zaliczenia kursu – omówienie egzaminu specjalistycznego,
- ✓ zajęcia pokazowe – wstępna ocena umiejętności ruchowych,
- ✓ pytania i odpowiedzi.

FITNESS – PODSTAWOWE ELEMENTY:

- ✓ historia fitnessu,
- ✓ podział i różnorodność zajęć fitness,
- ✓ schemat i budowa różnych programów,
- ✓ muzyka i jej tempo w zajęciach fitness,
- ✓ komunikacja z grupą – werbalna i niewerbalna,
- ✓ metody nauczania ćwiczeń fitness,
- ✓ choreografia w zajęciach fitness – metodyka,
- ✓ budowanie prostego i zaawansowanego bloku choreograficznego "32",
- ✓ zasada „piramidy A-B-C”,
- ✓ pierwsza pomoc – abecadło,
- ✓ najważniejsze wiadomości z zakresu anatomii mięśniowej, żywienia i suplementacji.

AEROBIK:

- ✓ zasady rozgrzewki przed lekcjami aerobiku,
- ✓ podstawowe kroki aerobiku: step touch, double step touch, grape vine, 4 kolana, V-step, step out, chasse mambo, heel back, push, cross, ponny, etc.,
- ✓ podstawowe zmiany kroków aerobiku,
- ✓ podstawy zmian w przestrzeni.

STEP AEROBIK:

- ✓ zasady rozgrzewki w lekcji step aerobiku,
- ✓ podstawowe kroki step aerobiku: basic step, V-step, repeaters / 3 kolana, knee up, cha-cha / chasse, chasse mambo, mambo, etc.,
- ✓ podstawowe zmiany kroków step aerobiku,

✓ podstawy zmian w przestrzeni.

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE, MIESZANE I INNE:

- ✓ ćwiczenie umacniające górne i dolne partie ciała,
- ✓ podstawy ćwiczeń korekcyjnych w zajęciach fitness,
- ✓ kombinacje ćwiczeń: plie / sumo squat – lunge / wykrok – squat / przysiad,
- ✓ stretching – podstawy,
- ✓ TMT – total muscle training – lekcja pokazowa,
- ✓ ABT – lekcja pokazowa,
- ✓ TBC – lekcja pokazowa.

Szkolenie przewidziane jest dla 1 uczestnika - jest to kurs indywidualny.

Na szkoleniu będą wykorzystywane sprzęty znajdujące się na siłowni.

Walidacja będzie prowadzona w formie testu, który zostanie przekazany przez prowadzącego, a sprawdzony będzie przez walidatora.

W harmonogramie nie są uwzględnione przerwy.

Liczba godzin uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych po 45 minut.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Zajęcia teoretyczne	Agnieszka Chudzicka	21-06-2025	09:00	12:00	03:00
2 z 11 Zajęcia praktyczne WSTĘP I UZUPEŁNIENIE TRENINGU	Agnieszka Chudzicka	21-06-2025	12:15	15:15	03:00
3 z 11 Zajęcia praktyczne DIAGNOSTYKA I TESTY FMS	Agnieszka Chudzicka	22-06-2025	09:00	12:00	03:00
4 z 11 Zajęcia praktyczne RODZAJE CYKLI TRENINGOWYCH	Agnieszka Chudzicka	22-06-2025	12:15	15:15	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 11 Zajęcia praktyczne RODZAJE POPULARNYCH TRENINGÓW	Agnieszka Chudzicka	28-06-2025	09:00	12:00	03:00
6 z 11 Zajęcia praktyczne ROZPISANIE TRENINGU – PROGRAMOWANIE	Agnieszka Chudzicka	28-06-2025	12:15	15:45	03:30
7 z 11 Zajęcia praktyczne ROZPISANIE DIETY	Agnieszka Chudzicka	29-06-2025	09:00	12:00	03:00
8 z 11 Zajęcia praktyczne FITNESS – PODSTAWOWE ELEMENTY	Agnieszka Chudzicka	29-06-2025	12:15	15:45	03:30
9 z 11 Zajęcia praktyczne AEROBIK	Agnieszka Chudzicka	05-07-2025	09:00	12:00	03:00
10 z 11 Zajęcia praktyczne ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE , MIESZANE I INNE	Agnieszka Chudzicka	05-07-2025	12:15	15:15	03:00
11 z 11 Walidacja w formie testu	-	05-07-2025	15:15	15:45	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 980,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 980,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	118,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Chudzicka

Obszar specjalizacji – Kurs Trenera Personalnego, Instruktor Siłowni – kształtowanie sylwetki, Trening Funkcjonalny, Fitness Step, praca z muzyką oraz choreografią. Obszar specjalizacji w całości pokrywa się z programem szkoleniowym

Doświadczenie w szkoleniach:

Ok ~350 osób wyszkolonych w ciągu ostatnich 3 lat,

~195 kursów przeprowadzonych w ciągu ostatnich 3 lat.

Wykształcenie –

Wyższe -Akademia Górniczo Hutnicza – Zarządzanie

i Marketing – Licencjat

Magister – Zarządzanie systemami produkcyjnymi

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Adam Zając, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, Współczesny trening siły mięśniowej, AWF Katowice, Katowice 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, Nowoczesny trening siłowy, wyd. Galaktyka, Łódź 2009.
3. Marek Kruszewski, Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.
4. Materiały AST

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-wykształcenie podstawowe;

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14

Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin uwzględniona jest w dydaktycznych - po 45 min.

Jest to szkolenie indywidualne.

Adres

ul. Leonida Teligi 24

30-835 Kraków

woj. małopolskie

Siłownia o powierzchni 100m² z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

Uwaga dodatkowe miejsca realizacji usługi:

XXS GYM Zabłocie 24 Kraków

BodyBeauty ul. Teligi 24 Kraków 30-835

Wrocławska 28 Energym Kraków

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Michał Wantuch

E-mail sekretariat@ast.edu.pl

Telefon (+48) 882 899 300